

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>N477</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Εαρινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΟ-ΤΑΚΤΙΚΗΣ-ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΣΤΗ ΠΑΛΗ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	4	8	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΝΑΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02449/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02449/</a>		

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

**Μαθησιακά Αποτελέσματα**

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β
- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Το μάθημα στοχεύει στη θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των φοιτητών στην τεχνικό τακτική της ελληνορωμαϊκής πάλης. Οι φοιτητές γνωρίζοντας την τεχνικό τακτική θα διευρύνουν τις γνώσεις τους για την ελληνορωμαϊκή πάλη θα μελετήσουν και θα εμβαθύνουν στο άθλημα. Επίσης θα γνωρίζουν τις βασικές αρχές για την εκμάθηση των δεξιοτήτων στους τεχνικό-τακτικούς συνδυασμούς των εφαρμογών.

**Γενικές Ικανότητες**

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα.;

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

<i>Ομαδική εργασία Εργασία σε διεθνές περιβάλλον Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών</i>	<i>Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης</i>
---	---

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- 1.Τεχνική και τακτική των καταρρίψεων σε parterre
- 2.Τεχνική και τακτική των καταρρίψεων πάνω από τη ράχη
- 3.Τεχνική και τακτική καταρρίψεων πάνω από του ώμους
- 4.Προβολή video τεχνικές εφαρμογές στην όρθια πάλη (1,2,3)
- 5.Τεχνική και τακτική των καταρρίψεων μπροστά
- 6.Τεχνική και τακτική των κατεδαφίσεων
- 7.Τεχνική και τακτική καταρρίψεων πάνω από το στήθος
- 8.Προβολή video τεχνικές εφαρμογές στην όρθια πάλη (5,6,7)
- 9.Τεχνικό-τακτικοί συνδυασμοί από την όρθια θέση
- 10.Τεχνικές μέθοδοι και τακτική των πλάγιων ανατροπών
11. Τεχνική και τακτική των ανατροπών με δέσιμο
12. Τεχνική και τακτική των ανατροπών πάνω από το κεφάλι
13. Προβολή video τεχνικές εφαρμογές στην κάτω πάλη (10,11,12)
- 14.Τεχνική και τακτική των ανατροπών πάνω από γέφυρα
15. Τεχνική και τακτική των ανατροπών πάνω από το στήθος
16. Τεχνική και τακτική των καταρρίψεων από τη θέση parterre
17. Προβολή video τεχνικές εφαρμογές στην κάτω πάλη (14,15,16)
18. Τεχνικό-τακτικοί συνδυασμοί από την κάτω θέση parterre
19. Το προφίλ του παλαιστή και η ψυχολογική του προετοιμασία στην προαγωνιστική και αγωνιστική περίοδο.
20. Ανάπτυξη και προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων: προσανατολισμός στο χώρο.
21. Ανάπτυξη και προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων: κιναισθητική διαφοροποίηση.
22. Ανάπτυξη και προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων: σύνθετη ικανότητα αντίδρασης και ισορροπίας.
23. Ανάπτυξη και προπόνηση συναρμοστικών ικανοτήτων: ρυθμική ικανότητα.
24. Ασκήσεις για την εδραίωση της γέφυρας του παλαιστή με βοηθητικά μέσα.
25. Ασκήσεις για την απελευθέρωση από τη θέση «γέφυρα του παλαιστή».
26. Προπόνηση φυσικής κατάστασης πάνω στο ταπί.

### 4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Διαλέξεις – Πρακτική- Προβολή video			
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά</i>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας

<p>ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.                  Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>		<b>δραστηριότητες</b>		<b>Φοιτητή (ώρες)</b>
			<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>240</b>
<p><b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>                  Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση / Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	<p>Τεστ γνώσεων για κάθε ενότητα                  Τελική γραπτή εξέταση με τεστ πολλαπλών επιλογών                  Συμμετοχή στο μάθημα                  Εργασία εξαμήνου</p>			

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Berberov N.,Stavnev I. (2003).Εγχειρίδιο Ελληνορωμαϊκής Πάλης. Μετάφραση. Εκδόσεις Αλφάβητο. Κομοτηνή.
- Poron N., Barbas I. (2004). Ζητήματα της αθλητικής επιλογής και ψυχολογική καταλληλότητα των παλαιστών. Σόφια.
- F.I.L.A., (2004). International rules of wrestling.